II Trimestre de 2010
Salud y sanidad

Lección 9
(22 al 29 de Mayo de 2010)

La temperancia

Pr. Alfredo Padilla Chávez

Versículo para Memorizar: *"No durmamos como los demás, sino velemos y seamos sobrios"* (1 Tesalonicenses 5:6).

INTRODUCCION

Adriano volvió a Brasil luego de su irregular paso por el *Inter* de Italia en busca de ayuda. Y todo indicaba que la había encontrado: luego de admitir que tenía problemas con el alcohol y recibir el apoyo incondicional de los dirigentes del *Flamengo*, el "Emperador" parecía haberse reencontrado con su mejor juego y su aporte fue vital para que el club carioca obtuviera el título de campeón en la temporada del 2009.

Sin embargo este año, luego de sostener una escandalosa pelea con su novia, Adriano tuvo una recaída que significativamente lo alejó del Mundial de Sudáfrica 2010. Al respecto, Dunga dijo: "A Adriano le dimos varias oportunidades, siempre fue bienvenido en el grupo, pero llegó un momento en que la razón habló más fuerte que el corazón". De Adriano se dice: "Cuando él empieza a beber, no puede parar". Hoy el alcohol y otros vicios siguen destruyendo miles de vidas.

El propósito de la lección es mostrar lo que significa el concepto temperancia en el marco bíblico.

I. SIGNIFICA ABSTENERSE DE LO MALO

📖 **"Todo aquel que lucha, de todo se abstiene; ellos, a la verdad, para recibir una corona corruptible, pero nosotros, una incorruptible" (1 Corintios 9:25).**

- **"Se abstiene"**
  Griego *egkrat'uomai*, "ejercer dominio propio". Para tener alguna esperanza de victoria, el atleta que competía tenía que dominar sus deseos y apetitos, y aún más: ser capaz de hacer que su cuerpo respondiera inmediatamente a las órdenes de su pensamiento, y vencer la indolencia natural y la renuencia a esforzarse, debilidad que con tanta frecuencia aflige a la humanidad. Debía abstenerse de todo lo que estimulara y excitara, y llevara al debilitamiento,

como por ejemplo, el vino, una vida desenfrenada y pasional, y las complacencias exageradas.

El cristiano que se está esforzando por conquistar el premio de la vida eterna, debe seguir un programa de salud que en algunos aspectos se parece al de los competidores en los juegos griegos. La vida eterna es enteramente un regalo de Dios, pero le será dada sólo a los que la buscan y se esfuerzan con toda su energía para alcanzarla (Romanos 2:7; Hebreos 3:6, 3:14).

Dios exige que los suyos comprendan bien la necesidad de una reforma en estas cosas, y la práctica de un estricto dominio propio en todo lo que tiene que ver con la conservación de la salud. El hombre no está en libertad de hacer lo que le plazca en su forma de vivir, pues fue comprado por Dios y está en la obligación de hacer todo lo que pueda para respetar las leyes de la salud, a fin de mantener su cuerpo y su mente en la mejor condición posible (1 Corintios 6:19-20; 10:31).

a. Sujetando las pasiones

📖 **“No reine, pues, el pecado en vuestro cuerpo mortal, de modo que lo obedezcáis en sus concupiscencias” (Romanos 6:12).**

- **“No reine”**
  El haber renacido del Espíritu Santo no elimina los deseos carnales; sin embargo, esa experiencia nos coloca en relación con un poder superior mediante el cual siempre somos capaces de resistir con éxito los intentos del pecado por dominarnos.

  El cristiano lleno del amor por el Salvador no permite que lo dominen sus apetitos y pasiones; por el contrario, en todo acepta el consejo que Dios ha dado para su vida mental, física y espiritual. Los apetitos carnales deben ser sometidos a las facultades superiores de la mente, que está bajo la conducción del Espíritu Santo (*Mensajes para los jóvenes*, pp. 459-460).

  “Hay pocos que comprenden como debieran todo lo que sus hábitos de vida tienen que ver con su salud, su carácter, su utilidad en este mundo y su destino eterno. El apetito siempre debiera estar subordinado a las facultades morales e intelectuales. El cuerpo debiera ser siervo de la mente, y no la mente del cuerpo” (*Conducción del niño*, p. 374).

b. **No ingiriendo alcohol, drogas, tabaco**

📖 **“¡Ay de los que se levantan de mañana para seguir la embriaguez; que se están hasta la noche, hasta que el vino los enciende!” (Isaías 5:11).**

- **“Seguir la embriaguez”**
  El alcohol y el tabaco son ejemplos evidentes de los vicios que Satanás ha introducido con engaños entre los seres humanos, aumentando así su debilidad física y espiritual, y dificultando su preparación para recibir la

recompensa eterna ofrecida a todos los que están dispuestos a ser sobrios en todas las cosas (Proverbios 23:20-21; 23:29-32; 1 Corintios 6:10)

Según la organización *Greenfacts*, cerca de dos mil millones de personas de todo el mundo consumen bebidas alcohólicas. El alcoholismo es el responsable de 2,3 millones de muertes prematuras cada año, el 3,7% del total, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Asimismo, está vinculado con accidentes de circulación, suicidios, crímenes, violencia, desempleo y absentismo. Por ello, esta entidad está preparando una estrategia global para luchar contra el consumo excesivo del alcohol. Tras el tabaquismo y la hipertensión, la ingesta dañina de alcohol es el principal factor de riesgo para la salud entre las personas de los países industrializados, debido a que causa enfermedades cardiovasculares, cirrosis hepática y cánceres.

Informes de la OMS revelan que la epidemia de tabaquismo mata cada año a 5,4 millones de enfermos de cáncer de pulmón.

La Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (ONUDD) considera que en la actualidad no menos de 205 millones de personas consumen "algún tipo de droga ilegal", lo que constituye el 3,4 por ciento de la población mundial.

Las consecuencias del alcohol se pueden percibir desde el primer segundo. Beber alcohol tiene efectos inmediatos desde la primera copa. Sea cual sea la frecuencia, beber favorece las conductas de riesgo, y hay ocasiones (cada vez más frecuentes) en las que el alcohol está presente como causante de accidentes laborales, de tráfico, altercados, violencia y agresiones, vandalismo.

El alcohol en pequeñas cantidades puede:

- Perturbar la razón y el juicio. Falsa sensación de seguridad.
- Retardar los reflejos.
- Dificultar el habla y el control muscular.
- Provocar la pérdida del equilibrio.
- Disminuir la agudeza visual y auditiva.
- Relajar y disminuir la ansiedad.
- Dificultar la capacidad de reacción.
- Desinhibir, provocar falsa sensación de euforia, locuacidad.
- Irritar las paredes del estómago e intestino.
- Provocar náuseas y vómitos por irritación y lesión de las paredes del estómago.
- Alterar la absorción de sustancias nutritivas necesarias para el organismo, especialmente las vitaminas B.
- Dilatar o expandir los capilares de la piel.

El siguiente cuadro determina los niveles de alcohol en sangre y los efectos que éstos conllevan sobre el organismo y la conducta. No obstante, es necesario determinar que el momento, la persona, la tolerancia al al-

cohol o el estado de ánimo influyen para padecer de maneras muy distintas los efectos del alcohol:

Gramos de alcohol por litro de sangre	Estado mental	Conducta	Movimientos y percepciones
0 – 0.5	Leve alegría	Apropiada	Leve lentitud y/o torpeza
0.5 – 1	Alegría, menor juicio, menor concentración	Desinhibición social	Lentitud, torpeza, disminución del campo visual
1 – 1.5	Emociones inestables, confusión	Descontrol (mal genio), agresividad	Dificultades en la dicción (habla) y en los movimientos, visión doble
1.5 – 2	Incoherencia, tristeza, rabia	Mayor descontrol, mareo / vómitos	Dificultad para hablar y caminar
2 – 3	Escasa conciencia	Apatía e inercia. Incontinencia de esfínteres	Incapacidad de hablar y caminar
3 – 4	Coma (inconsciencia)	Ausente	Ausencia de reflejos y sensibilidad

II. SIGNIFICA MODERACION

a. En todas las cosas

🕮 **“Al entendimiento, dominio propio; al dominio propio, constancia; a la constancia, devoción a Dios” (2 Pedro 1:6).**

- **“Dominio propio”**
  Griego *egkráteia*, “dominio propio” que debe predominar en todos los aspectos de la vida del creyente. Las cualidades del cristiano serán de poco valor si no son acompañadas por el dominio propio.

  Implica mucho más que abstenerse de bebidas embriagantes, significa moderación en todas las cosas y un dominio completo de cada pasión y apetito, quedando excluidos los excesos de toda especie porque aun las cosas buenas, cuando se toman en exceso, pueden causar problemas. Es posible ser intemperante aun en el trabajo para el Señor al descuidar las leyes de la salud.

  “La verdadera temperancia nos enseña a abstenernos por completo de todo lo perjudicial y a usar cuerdamente lo que es saludable” (*Patriarcas y profetas*, p. 605).

  Es ser moderado al trabajar, al darle tiempo a la familia, la recreación, al hacer ejercicio físico, al servir a otros, al dormir, al comer; aun la sexuali-

dad, aunque es un don de Dios, puede ser llevada al exceso, con efectos secundarios negativos.

III. SIGNIFICA GLORIFICAR A DIOS

a. Cuidando nuestro cuerpo

📖 **“Fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios” (1 Corintios 6:20; NVI).**

- **“Precio"**
  El pecador redimido comprado por un valor infinito mediante la muerte de Jesús en la cruz, está moralmente obligado a vivir solamente para Dios, a obedecer todas sus órdenes y a “huir” de toda forma de libertinaje.

  El deber del cristiano es hacer todo lo que pueda para mantener su cuerpo en la mejor condición, de modo que pueda glorificar a Dios hasta el máximo sirviéndole en forma aceptable. Si se quiere cuidar inteligentemente el cuerpo es necesario tener una comprensión de la fisiología, de la anatomía y de las leyes de la salud (PVGM 282). Los seguidores de Cristo no permitirán que sus apetitos y deseos carnales los dominen, sino que harán que sus cuerpos sirvan a mentes regeneradas que constantemente están dirigidas por la sabiduría divina.

CONCLUSION

La temperancia es abstenerse de lo que es perjudicial, es ser moderados al mantener un equilibro en todos los hábitos referentes a nuestra salud.

Alfredo Padilla Chávez
Pastor IASD Puente Piedra “A”



RECURSOS ESCUELA SABATICA
Rolando D. Chuquimia (rdch@arnet.com.ar)
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática